Salud y Diabetis:

Loke personanan cu Diabetes mester sa tocante "Consumo di sucu"

ORANJESTAD (AAN) -- Sucu ta constitui un di e dos tiponan mas grandi di carbohidrato. E otro ta e asina yama "starchnan". Como cu e organismo ta transforma e dos elementonan aki den glucosa, tur dos tin e tendencia di aumenta e nivelnan di glucosa den sanger.

Segun e buki "Diabetes A to Z" di Asociacion Diabetico di Merca, investigacionnan reciente ta mustra cu sucu no ta aumenta e nivelnan di glucosa mas cu starch y otro tipo di carbohidrato.

Debi na esaki Asociacion Diabetico di Merca ta autoriza inclui sucu den e plan alimentario di hendenan cu diabetes, pasobra e por forma parti di e cantidad total di carbohidrato cu ta permiti.

Pero si ta asina cu hunto cu e docter of e dietista, e persona diabetico por determina con y den ki cantidad por inclui sucu dentro di e dieta diario, di manera cu su consumo no altera e glucosa na un nivel peligroso.

FUENTENAN DI SUCU:

Sucu ta presente den fruta, berdura, y lechi y su derivadonan. Alimentonan cu sucu natural generalmente ta un bon fuente di substancianan nutritivo manera vitamina, mineral, fibra y proteina.

Alimentonan procesa generalmente tin sucu adicional y pesey ta importante pa lesa e label pega na e producto, pa conoce cuanto sucu e ta contene.

Hopi alimento nutritivo manera cereal pa desayuno, pan y diferente condimento cu nivelnan abao di vet, tambe ta contene sucu.

Otronan, cu tambe tin sucu adicional, manera chuculati, bolo, icecream, pastechi, etc., ta posee un contenido halto di vet péro poco elementonan nutritivo.

Cualquier persona cu ta tratando di baha peso, sea diabetico of no, mester limita e consumo di cuminda lige y cu sucu adicional, debi na e contenido halto di caloria y vet cu nan tin.

E DIFERENTE SORTONAN DI SUCU:

Tin hopi sorto di sucu. Seguidamente un lista di nomber cu algun, di e distinto tiponan di sucu tin.

Dextrosa, sucu di rooibiet, sucu bruim, galactosa, sucu di caña, glucosa, lactosa, levulosa, maltosa, sacarosa, sucu di mesa, sucu den grano, honey, sucu di maishi, sucu sin procesa, fecula di maishi, miel di maple, miel di starch, fructosa, sucu pa dorna bolo, sucu di maple, sorgo, miel di caña.

CALORIANAN DEN SUCU:

E tiponan di sucu ya menciona ta proporciona un promedio di 16 caloria pa cucharita. Sucunan cu ta contene menos caloria ta sucu di mesa (10) y fructosa (12). Otro sucunan mas halto den caloria ta honey (14) y melaza (18).

E asina yama "alcohol di sucu" of "poli-alcohol" (por lesa hopi e nombernan aki den label riba productonan light) cu por worde agrega na cierto alimentonan tin menos caloria cu otro tipo di sucu.

Na "poli-alcohol" ta pertenece: xilitol, isomalta, lactitol, manitol y maltitol.

Calorianan aporta pa sucu por ta un fuente di energia pa hende cu tin un actividad fisico hopi intenso, ya cu nan ta kima hopi caloria y tin mas mester di esakinan.

FRUCTOSA Y POLI-ALCOHOL

Fructosa y e poli-alcoholnan por ocasiona un elevacion mas abao di e nivelnan di sucu den sanger que e otro tipo di sucu y starchnan. Pero e fructosa consumi den cantidadnan grandi por incrementa e nivelnan di vet den sanger, mientras cu un consumo halto di poli-alcohol por ta causa di diarea.

Asociacion Diabetico di Merca ta recomenda e diabeticonan pa consumi alimentonan cu ta contene fructosa of poli-alcohol, den cantidadnan modera.

No ta hustificable pa ingeri cantidadnan grandi di fructosa of poli-alcoholnan pa reemplaza sucu (glucosa).

SUCU ARTIFICIAL:

Sucunan no nutritivo (artificial) tin masha poco caloria y no ta afecta e nivelnan di sucu den sanger. Contrario na sucu, sucu artificial por worde agrega na e plan alimenticio di hendenan cu diabetes, of cu kier baha peso.

Sinembargo, Asociacion Diabetico di Merca ta sugeri un consumo modera di sucu artificial. E productonan aki ta e marcanan conoci cu ta contene sacarina, aspartame, of acesulfame potasio.

ABO MES TA DICIDI:

En todo caso, ta e diabetico mes esun cu tin e tarea di dicidi, preferiblemente den consulta cu su docter of dietista. Principal ta sigui un dieta nutritivo bon balansa di cual un cantidad modera di sucu, den cualquier di su formanan, tog ta necesario.

TELEFONNAN DI DIARIO
826747
FAX
828551